

## Le miel, récolte et préparation



### Du miel à La Coudraie.

La semaine passée, nous sommes allés récolter le doux nectar de nos amies les abeilles, petites travailleuses de La Coudraie.

Les salariés ont été initiés à l'art de la récolte du miel, de la ruche à la mise en pot (dans les jours qui viennent).

La récolte consiste à récupérer dans la ruche ce que l'on dénomme "la hausse" ;

Il s'agit de la partie supérieure de la ruche contenant 9 cadres de cire où les abeilles y déposent le miel. Tous les employés ont participé à la découpe des opercules de cire des cadres retenant le nectar sucré tant convoité, avec plus ou moins de succès, mais enivrés par l'odeur entêtante du miel.

Après les avoir « désoperculés », nous mettons les cadres dans notre nouvelle machine, une centrifugeuse, qui va extraire le miel. La machine travaille et le miel jaillit en une féerie dorée et brillante...puis, il ne reste plus qu'à ouvrir le robinet et verser le miel dans un grand récipient, le maturateur, en attendant d'être mis en pot. Beaucoup de plaisir à déguster un peu de notre ambrosie. Merci encore à nos petites amies, les abeilles...sans elles, pas de miel !..

Gérald



# Feuille de Chou N°165

-La petite gazette réalisée par les Jardiniers et Jardinières en parcours I-



Les Maraîchers  
de la Coudraie  
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°37  
Du 12/09 au 18/09  
2016

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 [marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr](mailto:marachersdelacoudraie-quimper@orange.fr)

[www.panierbiolacoudraie.org](http://www.panierbiolacoudraie.org)

## Semaine de la bio : du 17 au 25 septembre

“MANGER BIO LOCAL C'EST L'IDEAL”

Lors de la semaine de la bio, la ferme des maraîchers de la Coudraie ouvrira ses portes durant 2 après midi:

**Mercredi 21 septembre** à partir de 14h00

**Samedi 24 septembre** à partir de 14h00

Venez partager un bon moment à la ferme. Nous vous proposons de visiter ou de revisiter la Coudraie autour d'un goûter.

Le **mardi 20 septembre** à 19h00 Jean-Hubert Gilson vous accueillera au jardin de la Coudraie pour une rencontre / conférence sur l'histoire et la symbolique des jardins. Vous êtes invité, dès 18h30, à visiter le jardin de la Coudraie avant le début de la conférence. *Réservation conseillée auprès du Théâtre de Cornouaille (02.98.55.98.55)*



# Composition du panier

Légumes	Variété	Unité	P. U.	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Tomate		Kg	3.80€	1Kg	3.80€	1kg	3.80
Haricot 1/2sec	borlotto	kg	4€	0.5kg	2€	0.500kg	2.00
Blette		Botte	1.80€	1 botte	1.80€	1	1.80
Poivron		kg	4.50€	0.250kg	1.10€	0.250kg	1.10
Melon	Petit gris de rennes	pièce	1.50€	1	1.5€	1	1.50
Fraise	Mara des bois	Barquette	3.00€			1 bq	3.00€
Haricot vert	cobra	kg	5.00€			0.500 kg	2.50€
<b>TOTAL</b>					<b>9.60€</b>		<b>15€</b>

## Echo des Jardiniers

Un ancien salarié des « maraîchers de la Coudraie » est venu cette semaine nous porter une bonne nouvelle : sa réussite à l'examen FIMO. Lors de son parcours d'insertion à la Coudraie, terminé en avril 2015, il avait travaillé sur ce projet avec Valérie, la chargée d'insertion.

## Zoom sur le jardin

**Plantations :** Salade

**Semis :** Oignons blancs, coriandre, ciboulette.

**Entretiens :** Désherbages des céleris, courges, poireaux, carottes, radis

## Le légume de la semaine Et sa recette

### Haricots Blancs à la Provençale

**Temps de préparation :** 20mn **Cuisson :** 1 heure **Nombre de personnes :** 4

#### Ingrédients :

- 180 g de haricots blancs, 1 kg de tomates, 4 poivrons (rouges et jaunes), 1 oignon
- 1 petit piment rouge, 2 gousses d'ail
- 1 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet garni (2 branches de persil et de thym, 2 feuilles de laurier)
- Sel et poivre.



#### Préparation

- 1- Faites cuire les haricots (45 min à 1 heure) en rajoutant le bouquet garni dans l'eau de cuisson.
- 2- Pendant ce temps, coupez les poivrons en lanières, mondez les tomates et coupez-les en dés.
- 3- Faites revenir dans un peu d'huile l'oignon émincé, l'ail et le piment haché dans une casserole à fond épais.
- 4- Rajoutez-y les tomates, et les poivrons et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes.
- 5 Egouttez les haricots et mélangez les avec la préparation.